



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Gronenborn, Jens

□□: sunways

□□: 192

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 27:56

□□: 10.74 km/h

□□□□: 05:35 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 76)

□□□□□/□: 26 (of 45)

□□□□□□: 17:06

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 22:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	2:31	5:43	5	0:42	36	1:04	0.44	2:31	5:43	3	0:42	4	0:15
□□ 2	2.08	11:39	5:36	3	2:30	28	4:47	2.52	14:10	5:37	3	3:12	4	
□□ 3	2.08	11:34	5:33	2	1:28	22	4:16	4.60	25:44	5:35	3	4:40	4	
□□□ □□	0.41	2:12	5:21	2	0:19	25	0:48	5.00	27:56	5:35	3	4:59	26	10:50